

УДК 796:004-026.195-028.63(477:100)(045)
DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.15>

Кузьмич Максим Володимирович
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Національний університет «Одеська політехніка»
ORCID ID: 0009-0001-4580-418X

Рісслінг Руслан Сергійович
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Національний університет «Одеська політехніка»
ORCID ID: 0000-0002-0707-6732

Калиниченко Ольга Миколаївна
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Національний університет «Одеська політехніка»
ORCID ID: 0009-0000-3188-9904

Вакарчук Вікторія Олександрівна
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Національний університет «Одеська політехніка»
ORCID ID: 0009-0009-5414-3350

Мусаелян Лернік Борікович
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Національний університет «Одеська політехніка»
ORCID ID: 0009-0008-2203-3352

Подгорна Вікторія Віталіївна
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувачка кафедри фізичного виховання та спорту
Національний університет «Одеська політехніка»
ORCID ID: 0000-0003-3395 -8314

ВПЛИВ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ТА ТЕХНОЛОГІЧНОГО ПРОГРЕСУ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Поширення комп'ютерів, смартфонів і планшетів сприяє збільшенню часу, який молодь проводить у сидячому положенні. Онлайн-навчання, соціальні мережі та відеоігри часто замінюють активні види відпочинку.

З переходом на цифрові платформи для спілкування та розваг здобувачі вищої освіти менше часу проводять на свіжому повітрі і рідше займаються спортом. Це негативно позначається на загальному рівні фізичної активності та здоров'я.

Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, які покращують настрій. Нестача руху може призводити до депресивних станів та підвищеної тривожності. Регулярні фізичні вправи покращують кровообіг у мозку, що позитивно впливає на пам'ять та концентрацію. Сидячий спосіб життя може призводити до зниження когнітивних здібностей.

Мета і завдання статті – визначити вплив цифровізації та технологічного прогресу на фізичну активність здобувачів вищої освіти та можливості підвищення їх мотивації до занять спортом і фізичною культурою.

Віртуальні розваги найчастіше виявляються привабливішими, ніж фізичні вправи, що знижує інтерес до спорту та активного способу життя. Молодь бере участь у віртуальних спільнотах, де вони можуть спілкуватися з друзями, заводити нові знайомства та ділитися своїми успіхами й досягненнями. Це створює почуття приналежності та соціальної

залученості. Багато відеоігор пропонують можливість грати разом із друзями, що робить їх ще більш привабливими. Але тривале проведення часу за віртуальними розвагами може призводити до негативних наслідків для здоров'я молоді, як-от погіршення зору, зниження фізичної активності, соціальна ізоляція та підвищена тривожність.

Для балансування важливо розвивати інтерес до фізичної активності через повернення уваги до її позитивних аспектів, створення цікавих та захоплюючих програм, а також завдяки інтеграції цифрових технологій у заняття спортом.

Проте, незважаючи на бурхливий розвиток цифрових технологій, їх інтеграція у фізичне виховання залишається слабкою. Не всі заклади освіти використовують доступні ресурси, як-от фітнес-програми, онлайн-курси з фізкультури тощо. Створення та впровадження онлайн-платформ та програм для занять фізичною культурою можуть мотивувати здобувачів вищої освіти до регулярних тренувань. Це можуть бути інтерактивні курси, віртуальні тренування, програми змагання та ін.

Ключові слова: фізичне виховання здобувачів вищої освіти, мотивація здобувачів освіти, цифрові технології, фітнес-додатки, освітні платформи.

Вступ. Цифровізація і технологічний прогрес значно впливають на фізичне виховання здобувачів вищої освіти в Україні. Цей аспект можна розглянути з кількох боків.

Поширення комп'ютерів, смартфонів та планшетів сприяє збільшенню часу, який молодь проводить у сидячому положенні. Онлайн-навчання, соціальні мережі та відеоігри часто замінюють активні види відпочинку.

З переходом на цифрові платформи для спілкування та розваг студенти менше часу проводять на свіжому повітрі й рідше займаються спортом. Це негативно позначається на загальному рівні їх фізичної активності та здоров'я.

Сидячий спосіб життя, а отже, нестача фізичної активності, призводить до зменшення м'язової маси та сили. Довге сидіння, особливо в неправильній позі, викликає викривлення хребта, біль у спині та ший. Відсутність регулярних фізичних навантажень може спричинити остеопороз та збільшити ризик переломів. Також малорухомий спосіб життя знижує витривалість серця та судин, сприяє підвищенню артеріального тиску, що створює можливість розвитку серцево-судинних захворювань.

Фізична активність допомагає регулювати рівень холестерину, а її дефіцит може сприяти його підвищенню.

Низький рівень фізичної активності в поєднанні з незбалансованим харчуванням приводить до накопичення жирової маси та підвищує ризик розвитку цукрового діабету II типу, тому що сидячий спосіб життя знижує чутливість клітин до інсуліну, що й сприяє розвитку інсулінорезистентності.

Фізична активність, навпаки, покращує стан здоров'я. Вона сприяє виробленню ендорфінів, які поліпшують настрій, а нестача руху може призводити до депресивних станів та підвищеної тривожності.

Регулярні фізичні вправи покращують кровообіг у мозку, що позитивно впливає на пам'ять та концентрацію, тоді як сидячий спосіб життя може призводити до зниження когнітивних здібностей.

Фізична активність також зміцнює імунну систему, без достатнього руху може послабитись імунітет, що зробить організм більш уразливим до інфекцій.

Мета та завдання. Мета статті – визначити вплив цифровізації та технологічного прогресу на фізичну активність здобувачів вищої освіти та можливості підвищення їх мотивації до занять спортом та фізичною культурою.

Методи дослідження. У статті використано метод зведення, групування та аналізу інформації.

Результати дослідження. Постійне використання гаджетів може викликати звикання та залежність, що відволікає студентів від фізичної активності та участі в спортивних заходах. Віртуальні розваги найчастіше виявляються привабливішими, ніж фізичні вправи, що знижує інтерес до спорту та активного способу життя.

Відеоігри, соціальні мережі та інші віртуальні розваги надають миттєве задоволення та винагороду, на відміну від фізичних вправ, де результат (наприклад, покращення фізичної форми) потребує часу та зусиль. Спортивні заняття можуть стомлювати та вимагати хорошої фізичної форми, тоді як цифрові розваги не потребують фізичного напруження.

Віртуальні розваги завжди під рукою – досить увімкнути комп'ютер, смартфон або планшет. Немає необхідності витратити час та зусилля на підготовку й дорогу до спортивного залу чи майданчика.

Молодь бере активну участь у віртуальних спільнотах, де вони можуть спілкуватися з друзями, заводити нові знайомства та ділитися своїми успіхами та досягненнями. Це створює почуття приналежності та соціальної залученості. Багато відеоігор пропонують можливість грати разом із друзями, що робить їх ще більш привабливими.

Відеоігри та соціальні мережі дозволяють на якийсь час забути про реальні турботи і поринути в інший світ, можуть допомогти зняти стрес і розслабитись, що особливо важливо в умовах інтенсивного освітнього процесу та інших життєвих складнощів.

Різні платформи пропонують контент, адаптований під інтереси та переваги користувача, що робить їх привабливішими. Відеоігри часто мають рівні складності, що дозволяє кожному користувачеві грати на комфортному для нього рівні.

Популярність серед однолітків часто робить віртуальні розваги темою для спілкування та способом підтримувати соціальні зв'язки. Молодь прагне бути частиною найпопулярніших трендів.

Ігрові платформи пропонують широкий вибір ігор та соціальних взаємодій, залучаючи велику кількість користувачів. Також реклама та медійне освітлення віртуальних розваг посилюють їх привабливість.

Соціальні мережі утримують увагу користувачів за допомогою контенту, заснованого на алгоритмах, що збільшує час, який користувач проводить у мережі. Тривале проведення часу за віртуальними розвагами може призводити до негативних наслідків для здоров'я, таких як погіршення зору, зниження фізичної активності, соціальна ізоляція та підвищена тривожність.

Для балансування важливо розвивати інтерес до фізичної активності через привернення уваги до її позитивних аспектів, створення цікавих та захопливих програм, а також інтеграцію цифрових технологій у заняття спортом.

Незважаючи на розвиток цифрових технологій, їх інтеграція в навчання та фізичне виховання залишається слабкою. Не всі заклади освіти використовують доступні ресурси, як-от фітнес-програми, онлайн-курси з фізкультури тощо. Крім того, існує обмежена кількість якісних онлайн-курсів та програм, спрямованих на фізичне виховання. Це ускладнює навчання студентів у дистанційному форматі.

І все ж таки цифрові технології та програми, що використовуються у фізичному вихованні, поступово набирають популярності та стають більш різноманітними. Розглянемо найбільш розповсюджені з них.

Фітнес-додатки та трекери:

1) MyFitnessPal. Додаток для відстеження харчування та фізичних вправ, що дозволяє вести щоденник тренувань і стежити за прогресом [1];

2) Nike Training Club. Додаток з великим вибором тренувальних програм для різних рівнів підготовки, включаючи відеоуроки та поради від професійних тренерів [2];

3) Fitbit. Фітнес-трекери, які відстежують фізичну активність, сон та серцевий ритм. Синхронізуються з додатком для аналізу даних та постановки цілей [3].

Онлайн-платформи для занять спортом:

1) Peloton. Онлайн-платформа, що надає доступ до живих та записаних тренувань із велоспорту, бігу, йоги та інших видів фітнесу. Включає можливість змагатися з іншими користувачами [4];

2) ClassPass. Платформа, що пропонує доступ до занять у різних фітнес-студіях та онлайн-тренувань. Користувачі можуть вибирати з багатьох класів з різних видів спорту [5];

3) Daily Burn. Онлайн-сервіс, що надає доступ до різноманітних тренувань, включаючи кардіо, силові тренування, йогу та пілатес. Є можливість стежити за прогресом та отримувати рекомендації [6].

Ігрові консолі та фітнес-ігри:

1) Ring Fit Adventure (Nintendo Switch). Гра, що поєднує фітнес та пригоди, де користувачі виконують фізичні вправи для просування по грі [7];

2) Just Dance. Танцювальна гра, доступна на різних платформах, включаючи Xbox, PlayStation та Nintendo Switch. Дозволяє весело проводити час, займаючись танцями [8];

3) Beat Saber (VR). Віртуальна реальність – гра, в якій користувачі розрубують блоки під музику. Це активна розвага, що сприяє фізичній активності [9].

Віртуальні тренери та стрімінгові сервіси:

1) Фітнес-канали з YouTube пропонують безкоштовні тренування та програми для глядачів усіх рівнів підготовки [10];

2) Стрімінгові платформи. Деякі тренери проводять живі трансляції тренувань, дозволяючи глядачам приєднатися та займатися разом із ними в реальному часі.

Віртуальна та доповнена реальність (VR):

1) Supernatural (VR). VR-додаток для фітнесу, що пропонує різноманітні тренування в захопливих віртуальних локаціях. Користувачі можуть вибирати інтенсивність тренувань і стежити за прогресом [11];

2) Pokémon GO. Гра з елементами доповненої реальності, яка мотивує користувачів ходити та досліджувати навколишній світ, щоб ловити покемонів та виконувати завдання [12].

Розумні тренажери та обладнання:

1) Peloton Bike і Tread. Розумні велосипеди та бігові доріжки з інтегрованими екранами, що надають доступ до живих та записаних тренувань [13; 14];

2) Mirror. Інтерактивне дзеркало, що відображає тренування та дозволяє стежити за своєю технікою в реальному часі. Включає заняття з йоги, пілатесу, кардіо та силових тренувань [15].

Соціальні мережі та челенджі:

1) Strava. Соціальна мережа для спортсменів, де користувачі можуть відстежувати свої тренування, ділитися досягненнями та брати участь у челенджах;

2) Instagram і TikTok. Популярні платформи для фітнес-ентузіастів і тренерів, де вони діляться тренувальними відео, челенджами і постами, що мотивують.

Освітні платформи та курси:

– Coursera та Udemy. Платформи, що пропонують курси з фізичного виховання, фітнесу та здорового способу життя від провідних університетів та експертів [16; 17].

Ці технології та програми не тільки роблять фізичне виховання доступнішим та різноманітнішим, а й допомагають мотивувати здобувачів вищої освіти до регулярних занять спортом, інтегруючи фізичну активність у повсякденне життя.

Висновки. Створення та впровадження онлайн-платформ та програм з фізкультури можуть мотивувати здобувачів освіти до занять спортом. Це можуть бути інтерактивні курси, віртуальні тренування, програми змагання тощо.

Необхідно активно задіяти соціальні мережі для пропаганди здорового способу життя, організації онлайн-челенджів та конкурсів, залучити відомих спортсменів та інфлюенсерів для привернення уваги студентів.

Також важлива інтеграція цифрових технологій із традиційними методами навчання фізкультури, наприклад, використання фітнес-трекерів для відстеження прогресу здобувачів освіти, проведення онлайн-консультацій із тренерами тощо.

Підвищення цифрової грамотності викладачів фізичної культури теж є актуальним питанням, необхідно організувати їх навчання з використання сучасних цифрових інструментів та ресурсів для підвищення якості освітнього процесу.

Таким чином, для вирішення проблеми впливу цифровізації на фізичне виховання студентів в Україні необхідно розвивати комплексний підхід, який включає як використання сучасних технологій, так і активне залучення здобувачів освіти до занять спортом.

Заходи щодо зниження негативного впливу малоактивного способу життя:

- Регулярні перерви та фізична активність. Кожні 30–60 хвилин вставати та робити невелику розминку.
 - Щоденні вправи. Включити до порядку денного хоча б 30 хвилин помірної фізичної активності, як-от ходьба, біг, плавання або велосипед.
 - Активні хобі. Знайти захоплення, пов'язані з рухом, наприклад, танці, спортивні ігри чи туристичні походи.
 - Правильна організація робочого місця. Використовувати ергономічні меблі, що підтримують правильну поставу, і налаштувати робоче місце так, щоб можна було працювати стоячи.
- Сидячий спосіб життя негативно позначається на багатьох аспектах фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти, тому важливо активно боротися з його наслідками та впроваджувати в повсякденне життя більше рухів та фізичної активності.

Література:

1. Nutrition tracking application. *MyFitnessPal*. URL: <https://www.myfitnesspal.com> (дата звернення: 26.05.2024).
2. Training For Every Body and Mind. *Nike Training Club*. URL: <https://www.nike.com/ntc-app> (дата звернення: 26.05.2024).
3. Trending smartwatches & trackers. *Google Fitbit*. URL: <https://www.fitbit.com/global/us/home> (дата звернення: 26.05.2024).
4. Peloton. URL: <https://www.onepeloton.com> (дата звернення: 26.05.2024).
5. ClassPass. *Wikipedia, the free encyclopedia*. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/ClassPass> (дата звернення: 26.05.2024).
6. Find Your Perfect Fit. *Daily Burn*. URL: <https://dailyburn.com> (дата звернення: 26.05.2024).
7. Ring-Con accessory. *Ring Fit Adventure (Nintendo Switch)*. URL: <https://ringfitadventure.nintendo.com> (дата звернення: 26.05.2024).
8. Unleash Your Inner Dancer! *Just Dance*. URL: <https://justdancenow.com> (дата звернення: 26.05.2024).
9. VR/AR Game Beat Saber. URL: <https://beatsaber.com> (дата звернення: 26.05.2024).
10. Video hosting YouTube. URL: <https://www.youtube.com> (дата звернення: 26.05.2024).
11. Workouts for every level. *Supernatural*. URL: <https://www.getsupernatural.com> (дата звернення: 26.05.2024).
12. Pokémon GO. *The Pokémon Company International*. URL: <https://www.pokemon.com> (дата звернення: 26.05.2024).
13. The best low-impact cardio experience. *Peloton Bike*. URL: <https://www.onepeloton.com/bike> (дата звернення: 26.05.2024).
14. Motivation for anybody, at any pace or goal. *Peloton Tread*. URL: <https://www.onepeloton.com/tread> (дата звернення: 26.05.2024).
15. Mirror Fit application. URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.mirrorfit.app&hl=ru&gl=US> (дата звернення: 26.05.2024).
16. Online learning to individuals and organizations worldwide. *Coursera*. URL: <https://www.coursera.org> (дата звернення: 26.05.2024).
17. Mate academy. URL: <https://mate.academy> (дата звернення: 26.05.2024).

References:

1. Nutrition tracking application. MyFitnessPal. Retrieved from <https://www.myfitnesspal.com> [in English].
2. Training For Every Body and Mind. Nike Training Club. *nike.com*. Retrieved from <https://www.nike.com/ntc-app> [in English].
3. Trending smartwatches & trackers. Google Fitbit. *fitbit.com*. Retrieved from <https://www.fitbit.com/global/us/home> [in English].
4. Peloton. Retrieved from <https://www.onepeloton.com> [in English].
5. ClassPass. Wikipedia, the free encyclopedia. *wikipedia.org*. Retrieved from <https://en.wikipedia.org/wiki/ClassPass> [in English].

6. Find Your Perfect Fit. Daily Burn. Retrieved from <https://dailyburn.com> [in English].
7. Ring-Con accessory. Ring Fit Adventure (Nintendo Switch). Retrieved from <https://ringfitadventure.nintendo.com> [in English].
8. Unleash Your Inner Dancer! Just Dance. Retrieved from <https://justdancenow.com> [in English].
9. VR/AR Game Beat Saber. Retrieved from <https://beatsaber.com> [in English].
10. Video hosting YouTube. Retrieved from <https://www.youtube.com> [in English].
11. Workouts for every level. Supernatural. Retrieved from <https://www.getsupernatural.com> [in English].
12. Pokémon GO. The Pokémon Company International. Retrieved from <https://www.pokemon.com> [in English].
13. The best low-impact cardio experience. Peloton Bike. *onepeloton.com*. Retrieved from <https://www.onepeloton.com/bike> [in English].
14. Motivation for anybody, at any pace or goal. Peloton Tread. *onepeloton.com*. Retrieved from <https://www.onepeloton.com/tread> [in English].
15. Mirror Fit application. *google.com*. Retrieved from <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.mirrorfit.app&hl=ru&gl=US> [in English].
16. Online learning to individuals and organizations worldwide. Coursera. Retrieved from <https://www.coursera.org> [in English].
17. Mate academy. Retrieved from <https://mate.academy> [in English].

**Kuzmych Maksym, Rissling Ruslan, Kalynychenko Olga, Vakarchuk Viktoriia,
Musaielian Lernik, Podhorna Viktoriia**

IMPACT OF DIGITALIZATION AND TECHNOLOGICAL PROGRESS ON STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY

The spread of computers, smartphones and tablets contributes to the increase of time that young people spend in a sitting position. Online learning, social media, and video games often replace active recreation.

With the transition to digital platforms for communication and entertainment, students spend less time outdoors and exercise less. This negatively affects the general level of physical activity and health.

Physical activity promotes the production of endorphins, which improve mood. Lack of movement can lead to depression and increased anxiety.

Regular physical activity improves blood circulation in the brain, which has a positive effect on memory and concentration. A sedentary lifestyle can lead to a decrease in cognitive abilities.

Purpose and tasks. To determine the impact of digitalization and technological progress on the physical activity of students and the possibility of increasing the motivation of students to engage in sports and physical culture.

Virtual entertainment often turns out to be more attractive than physical exercise, which reduces interest in sports and an active lifestyle.

Young people actively participate in virtual communities where they can communicate with friends, make new acquaintances and share their successes and achievements. It creates a sense of belonging and social inclusion. Many video games offer the possibility to play together with friends, which makes them more attractive.

Prolonged spending of time on virtual entertainment can lead to negative health consequences, such as impaired vision, reduced physical activity, social isolation and increased anxiety.

For balance, it is important to develop interest in physical activity by drawing attention to its positive aspects, creating interesting and exciting programs, as well as integrating digital technologies into sports.

Despite the development of digital technologies, their integration into physical education remains weak. Not all educational institutions use available resources, such as fitness programs, online physical education courses, etc.

The creation and implementation of online platforms and programs for physical education can motivate students to exercise regularly. These can be interactive courses, virtual training, competition programs, etc.

Key words: *physical education of students, motivation, digital technologies, fitness applications, educational platforms.*